



Diabetes-Risikotest



TUMAINI-Institut für
Präventionsmanagement GbR
www.tumaini.de

Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

Beantworten Sie bitte folgende
Fragen und zählen Sie dann
Ihre Punkte zusammen!

1. Wie alt sind Sie?

- Unter 35 Jahren
- 35 bis 44 Jahre
- 45 bis 54 Jahre
- 55 bis 64 Jahre
- Älter als 64 Jahre

Punkte

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4

2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index?

(Erläuterung des Body-Mass-Index und
Berechnungsbeispiel – siehe unten)

- Unter 25
- 25 bis 30
- Höher als 30

Punkte

- 0
- 1
- 3

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels?

(Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben,
verwenden Sie doch ein Stück Schnur
und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe).

- | | | |
|-------------|-------------|----------------------------|
| Frau | Mann | |
| unter 80 cm | unter 94 cm | <input type="checkbox"/> 0 |
| 80–88 cm | 94–102 cm | <input type="checkbox"/> 3 |
| über 88 cm | über 102 cm | <input type="checkbox"/> 4 |

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Stück?

(in der Arbeit z. B. Verkaufsregale
befüllen, im Haushalt z. B. Fensterputzen,
in der Freizeit z. B. Radfahren, flott
Spaziergehen, etwas anstrengendere
Gartenarbeiten ...)

- Ja
- Nein

- 0
- 2

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- Jeden Tag
- Nicht jeden Tag

- 0
- 1

6. Bekamen Sie schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?

- Nein
- Ja

- 0
- 2

7. Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

(z. B. während einer medizinischen
Untersuchung, während einer
Krankheit oder in einer
Schwangerschaft)

- Nein
- Ja

- 0
- 5

8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes („Alterszucker“) festgestellt?

(Es sind maximal 5 Punkte möglich.)

- Nein
- Ja, bei den eigenen Eltern,
Geschwistern, Kind
- Ja, bei Großeltern, Tante,
Onkel, Cousine, Cousin

- 0
- 5
- 3

Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich nach der Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

z. B.: Größe: 1,70 m
Gewicht: 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{(1,7 \times 1,7)} = 22,5$$

AUSWERTUNG: An Ihrer erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen,
wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten zehn Jahren an einem
Diabetes Typ 2 zu erkranken.

0–9 Punkte: Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes
zu erkranken.

10–20 Punkte: Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine
Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko
zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.

> 20 Punkte: Hier liegt ein sehr stark erhöhtes Risiko vor, an einem Diabetes
zu erkranken. Daher wenden Sie sich bitte an Ihrem Hausarzt, um
für Sie die richtige Behandlung zu besprechen. Oder wenden Sie
sich an uns, um weitere Informationen zu erhalten.